

Zdrav mozak, zdrav život

Kako smanjiti rizik od
nastanka demencije



Dementia Australia je izvor pouzdanih informacija, edukacije i usluga za oko pola milijuna Australaca koji žive s demencijom i gotovo 1,6 milijuna ljudi koji su uključeni u njihovu skrb. Zalažemo se za pozitivne promjene i podržavamo vitalna istraživanja. Tu smo da pružimo potporu osobama pogođenim demencijom i da im omogućimo što bolji život.

Bez obzira na to kako na vas utječe demencija ili tko ste, mi smo tu za vas.

Za dodatne informacije i upite, obratite se:

Nacionalnoj telefonskoj službi za pomoć osobama s demencijom (National Dementia Helpline)

1800 100 500

Nadite nas preko interneta
dementia.org.au

Sadržaj

Mozak	4
Razumijevanje demencije	7
Smanjenje rizika od demencije	9
Kako trebate paziti na srce	11
Kako trebate paziti na svoje tijelo	15
Povećajte fizičke aktivnosti	15
Održavajte zdravu, uravnoteženu prehranu	18
Održavajte zdrave navike za dobar san	21
Provjerite sluh i ostala osjetila	23
Zaštitite glavu	25
Pazite na svoj um	27
Stvaranje i održavanje zdravih navika	32
Što možete učiniti ako ste zabrinuti	34

Mozak

Mozak je nevjerojatan organ. Sastoji se od mnogo različitih dijelova koji rade zajedno kako bi vas održali u životu i kako biste obavljali svakodnevne zadaće i funkcije.

Održavanje zdravog mozga je ključno za ispunjen, zdrav i dug život. Zapravo, znanstvena istraživanja pokazuju da način života koji je zdrav za mozak može smanjiti rizik od nastanka demencije kasnije u životu.

Bilo da ste stari, mladi ili nešto između, postoje jednostavne promjene koje možete uvesti kako biste poboljšali i zaštitili zdravlje mozga.

Nikada nije kasno za početak.

Mozak i starenje

Kako starimo, u mozgu se događaju promjene koje mogu utjecati na pamćenje i razmišljanje.

To je normalno.

Uobičajene promjene mogu uključivati:

- zaboravljanje imena
- gubljenje stvari
- zaboravljanje stvari
- zaboravljanje uputa
- zaboravljanje sastanaka
- poteškoće u izvršavanju poznatih zadaća
- promjene raspoloženja i osobnosti.

Čimbenici koji mogu utjecati na pamćenje i razmišljanje:

- umor ili osjećaj dehidracije
- osjećaj stresa, tuge, boli ili tjeskobe
- neki lijekovi
- infekcije, akutne bolesti ili nedostatak hranjivih tvari
- depresiju
- hormonalne promjene
- senzorno oštećenje.

Sve se to može dogoditi i događa se, čak i kod mlađih ljudi. U mnogim slučajevima postoje stvari koje možete učiniti da poništite, dovedete pod nadzor ili razriješite te promjene.

Kada biste trebali biti zabrinuti

Kada promjene pamćenja ili razmišljanja redovito utječu na svakodnevni život, možda ćete trebati dodatnu podršku.

Promjene mogu uključivati:

- poteškoće s pamćenjem koji je dan u tjednu i koji je datum
- poteškoće s pamćenjem nedavnih događaja
- probleme u rješavanju financijskih pitanja
- poteškoće u praćenju razgovora i sudjelovanju u razgovorima, osobito u grupama
- gubitak interesovanja za aktivnosti u kojima obično uživate.

Jedan od razloga za te promjene bi mogla biti demencija. **Demencija nije normalan dio starenja.**

Ako se neke od ovih promjena pojavljuju često, trebali biste što prije posjetiti svog liječnika.



Razumijevanje demencije

Demencija opisuje skup simptoma koji se javljaju uslijed više bolesti koje zahvaćaju mozak.

Uobičajene bolesti uključuju:

- Alzheimerovu bolest
- Vaskularnu demenciju
- Frontotemporalnu demenciju
- Lewy body demenciju (demenciju Lewyjevih tjelešaca).

Te bolesti uzroče progresivno propadanje sposobnosti osobe za razmišljanje. To uključuje pamćenje i razmišljanje, jezik i sposobnosti za rješavanje problema.

Vremenom se dijelovi mozga oštete, što utječe na sposobnost osobe da funkcionira kao prije.

To nije normalan dio starenja.

Možete li spriječiti demenciju?

Ne postoji siguran način za prevenciju demencije. Postoje i neki čimbenici rizika koje ne možete kontrolirati, kao što su starenje, genetika i obiteljska povijest.

Međutim, postoje mnogi čimbenici zdravlja i načina života koje možemo modificirati i nad kojima možemo steći nadzor kako bismo **smanjili rizik** od nastanka demencije ili kako bismo odgodili pojavu simptoma.

Nikada nije kasno za promjenu

Zdrav mozak je važan u bilo kojoj životnoj dobi, a osobito u srednjim godinama.

Postoje neke stvari koje možemo raditi kako bismo poboljšali zdravlje mozga u bilo kojoj dobi, a ne samo kad ostarimo.

Smanjenje rizika od demencije

Postoje čimbenici zdravlja i načina života koji na svjetskoj razini doprinose nastanku demencije u 35% do 50% slučajeva. Ti čimbenici uključuju:

- kardiovaskularna zdravstvena stanja
- tjelesnu neaktivnost
- gubitak sluha
- poremećaj sna
- lošu (nezdravu) prehranu
- niske razine složene mentalne aktivnosti ili stimulacije u ranom životu
- depresiju
- izoliranost od društva.

Dobra vijest je ta da se svi ti čimbenici mogu svesti na minimum, modificirati ili poboljšati. Uvođenjem jednostavnih promjena u svakodnevni život možete smanjiti rizik od nastanka demencije.

Smanjenje rizika od demencije je usmjereno na zdravlje mozga. Zdravlje mozga možete poboljšati tako što **ćete poboljšati zdravlje srca, tijela i uma**. Što prije usvojite te promjene, to bolje.



Kako trebate paziti na srce

Mnogi ljudi nisu svjesni veze između zdravlja srca i zdravlja mozga.

Najnovija istraživanja pokazuju da su kardiovaskularna stanja, ili ona koja utječu na srce i krvne žile, povezana s većim rizikom od nastanka demencije kasnije u životu.

Ta stanja uključuju:

- visok krvni tlak (hipertenziju)
- visok kolesterol
- dijabetes tipa 2
- pretilost
- bolest srca
- pušenje.

Ta stanja su često povezana s načinom života, na primjer tjelesnom neaktivnosti i/ili loše uravnoteženom prehranom.



Na koje načine možete poboljšati zdravlje srca

Odlazite na redovite zdravstvene preglede

Pratite krvni tlak, kolesterol i razinu glukoze u krvi, osobito ako imate obiteljsku povijest kardiovaskularnih bolesti.

Održavajte zdravu tjelesnu težinu

Steknite navike u prehrani koje uključuju zdravu, raznoliku prehranu i kontrolirajte veličine porcija. Razgovarajte sa zdravstvenim djelatnikom ako trebate pomoć kako biste omršavili.

Prestanite pušiti – nikad nije kasno!

Postoje mnogi resursi koji vam mogu pomoći da prestanete pušiti, uključujući nikotinske nadomjesne terapije, žvakaće gume, flastere ili sprejeve. Za početak razgovarajte s vašim liječnikom.

Ograničite unos alkohola

Pretjerana konzumacija alkohola vremenom može dovesti do oštećenja mozga uslijed čega nastaju simptomi demencije. Ako pijete alkohol, pridržavajte se preporučenih australskih smjernica prema kojima ne biste trebali popiti više od dva standardna pića u jednom danu i prema kojima biste trebali imati najmanje dva dana u tjednu bez alkohola.

Pušenje utječe i na srce i na mozak

Povećava rizik od bolesti srca, moždanog udara i raka, kao i rizik od demencije. Ne postoji sigurna razina pušenja.



Kako trebate paziti na svoje tijelo

Dobra kondicija i dobro zdravlje je važno za mozak. Možete održati zdravlje tijela i smanjiti rizik od nastanka demencije na sljedeće načine:

- povećajte tjelesne aktivnosti
- održavajte zdravu, uravnoteženu prehranu
- održavajte zdrave navike za dobar san
- provjeravajte sluh i ostala osjetila
- zaštitite glavu.

Povećajte tjelesnu aktivnost

Nedostatak tjelesne aktivnosti je jedan od čimbenika koji najviše doprinose kognitivnom propadanju i demenciji u kasnijem životu.

Vježbanje doprinosi zdravlju mozga i poboljšava pamćenje i razmišljanje na sljedeće načine:

- potpomaže protok krvi i opskrbu mozga kisikom
- povećava stvaranje novih moždanih stanica
- pridonosi rezervama mozga
- štiti rad mozga u kasnijem životu.

U Australiji 75% ljudi u dobi od 65 i više godina nije dovoljno aktivno i iznenade se kada saznaju koliko je tjelesna aktivnost važna za naše zdravlje i dobrobit.

Također, fizička aktivnost:

- smanjuje rizik od nastanka zdravstvenih stanja koja utječu na srce i mozak (npr. visok krvni tlak, bolesti srca, dijabetes tipa 2 i pretilost)
- poboljšava san i raspoloženje
- smanjuje rizik od padova
- održava druženje i angažiranost s drugim ljudima.

Koliko tjelesne aktivnosti mi je potrebno?

Trenutačne smjernice Ministarstva zdravstva Australije preporučuju:

- 30 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta najmanje pet dana u tjednu
- aktivnosti za jačanje mišića dva puta tjedno.

Tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta su one koje ubrzavaju rad srca i stvaraju osjećaj zadihanosti.

Važno je uključiti više aktivnosti koje djeluju na različite mišićne skupine i zglobove. To će vam pomoći izgraditi aerobnu kondiciju, snagu, ravnotežu i fleksibilnost.

Načini za povećanje tjelesne aktivnosti

Početak je često najteži dio. Od ključne je važnosti pronaći aktivnosti u kojima uživate i koje ćete moći stalno raditi.

Možete naučiti plesati, plivati, kuglati se na travnjaku ili se upisati na satove joge ili se pridružiti grupi za hodanje.

Ako vam je vježbanje dosadno, potražite aktivnosti koje ćete raditi s prijateljem. Ili se pridružite grupi u lokalnoj zajednici.

Fizičke aktivnosti također možete ugraditi u svakodnevni život, poput hodanja do trgovina umjesto vožnje ili silaska s autobusa nekoliko stanica ranije i pješice prijeći ostali dio puta.

Ako imate neko ozbiljno zdravstveno stanje ili dugo niste bili aktivni, trebali biste razgovarati s liječnikom o svom planu za početak tjelesnih aktivnosti.

Održavajte zdravu, uravnoteženu prehranu

Tijelo i mozak trebaju više različitih hranjivih tvari kako bi ispravno funkcionirali. Prehrana bogata vitaminima, mineralima i esencijalnim masnim kiselinama može pomoći u zaštiti mozga promicanjem važnih protuupalnih i antioksidativnih procesa.

Zdrava prehrana je također važan dio održavanja zdrave tjelesne težine. Pretjerana konzumacija nekih namirnica ili prekomjerna tjelesna težina povećava krvni tlak i rizik od dijabetesa, bolesti srca i moždanog udara, što može povećati rizik od nastanka demencije.

Dokazi pokazuju da su zdrave navike u prehrani povezane s boljim zdravljem mozga.

Australske smjernice za prehranu daju općenite savjete za zdravu prehranu.



Težite raznolikosti

Važno je svaki dan uključiti niz hranjivih namirnica iz svake od pet skupina namirnica. One uključuju:

- zrnate namirnice i žitarice (po mogućnosti cjelovite), npr. kruh, tjesteninu, rižu, kvinoju, palentu
- povrće, mahunarke i grah, u raznim bojama
- voće
- mliječne proizvode (po mogućnosti s niskim udjelom masnoće) ili alternative, poput proizvoda na bazi soje
- nemasno (posno) meso, perad, ribu, jaja, tofu, orase i sjemenke.

Samo pazite da veličina porcija bude umjerena.

Pazite na unos masti

Nisu sve masti loše. Neke masti sadrže bitne hranjive tvari, poput maslinovog ulja, orašastih plodova, avokada i masne ribe.

Međutim, neke masti (zasićene i trans masti) nisu zdrave za organizam i treba ih ograničiti u prehrani.

Hrana bogata nezdravim mastima uključuje:

- maslac i vrhnje
- punomasne mliječne proizvode
- masno meso i mesne prerađevine (suhomesnate proizvode)
- palmino ulje i kokosovo ulje
- kekse, torte i kolače
- duboko prženu hranu.

Pazite na unos soli

Umjereno koristite sol kada kuhate ili jedete kako biste lakše kontrolirali krvni tlak. Izbjegavajte slanu hranu, poput smrznutih obroka, brze hrane i prerađene ili pakirane hrane.

Pripazite na skriveni šećer

Budite oprezni s hranom u koju se dodaje šećer, kao što su deserti, bezalkoholna pića i hrana koja se prodaje kao nemasna. Dobro je prvo provjeriti sadržaj šećera na etiketi.



Pijte vodu

Povećajte dnevni unos vode tako što ćete sa sobom nositi bocu vode ili ulijte čašu vode uz svaki obrok.

Održavajte zdrave navike za dobar san

Dobar san igra važnu ulogu u zdravlju mozga. Od ključne važnosti je za budnost, raspoloženje, funkcioniranje tijekom dana i kogniciju.

Sve više dokaza pokazuje da poremećaj sna može povećati rizik od nastanka depresije, kognitivnih problema i demencije kasnije u životu. Poremećaji sna uključuju:

- kraća razdoblja spavanja
- često buđenje
- smanjenu kvalitetu sna
- opstruktivnu apneju u snu.

Općenito, odrasli bi trebali spavati 7-8 sati na dan.

Različiti čimbenici mogu utjecati na kvalitetu sna. Oni uključuju:

- zdravstvena stanja / bolesti
- depresiju ili tjeskobu
- korištenje određenih supstancija i lijekova
- dnevne navike spavanja
- probleme s disanjem.

Međutim, s odgovarajućom potporom i promjenama u načinu života, poremećaj sna se može riješiti.

Načini za poboljšanje sna

Odredite vrijeme za odlazak na spavanje

Ustanite u isto vrijeme svaki dan kako biste podesili svoj „tjelesni sat“.

Uspostavite opuštajuću rutinu prije spavanja

Ako imate dobru rutinu spavanja, mozak i tijelo će znati kada je vrijeme za spavanje.

Održavajte odgovarajuće okruženje u kojem spavate

Krevet bi trebao biti udoban i ne previše vruć ili hladan. Uklonite smetnje kao što su televizor, radio ili telefon.

Pametno prakticirajte drijemanje preko dana

Drijemanje u ranim poslijepodnevним satima pokušajte ograničiti na najviše 30 minuta.

Budite fizički aktivni

Tjelesna aktivnost doprinosi reguliranju tjelesnog sata, pomaže nam zaspati, produbljuje duboki san i smanjuje buđenje tijekom noći.

Ne forsirajte spavanje

Ako ne možete zaspati, pređite u drugi dio kuće. Sjedite u tišini bez televizora, računala, svjetla ili grickalica i vratite se u krevet kada ponovno osjetite umor.

Nemojte koristiti lijekove za spavanje kao dugoročno rješenje

Sedativni hipnotici i lijekovi iz skupine benzodiazepina bi se trebali koristiti samo za kratkotrajnu pomoć (tj. ne dulje od dva tjedna).

Provjerite sluh i ostala osjetila

Naša osjetila utječu na način na koji reagiramo na okolicu i ljude oko nas. Više istraživanja otkriva da bi mogla postojati veza između gubitka sluha i rizika od nastanka kognitivnih problema kasnije u životu.

Kod osoba s blagim oštećenjem sluha postoji dvostruko veća vjerojatnost da će dobiti demenciju nego kod onih s normalnim sluhom, dok kod osoba s teškim oštećenjem sluha postoji pet puta veća vjerojatnost.

Sprječavanje ili smanjenje gubitka sluha:

- izbjegavajte buku
- nosite zaštitu za sluh
- prestanite pušiti
- ispravno uklanjajte vosak iz ušiju pomoću pribora za kućno ispiranje
- redovito testirajte sluh.

Ako počnete primjećivati probleme sa sluhom u bilo kojoj fazi života, trebali biste razgovarati s liječnikom. Rana dijagnoza i intervencija vam mogu pomoći poboljšati kvalitetu života i smanjiti rizik od demencije.

Neka istraživanja sugeriraju povezanost između oštećenja vida i demencije u kasnijem životu. Promjene vida uobičajene su kako starimo. Od srednjih godina pa nadalje redovito zakazujte očne preglede kako biste provjeravali zdravlje očiju.

Zaštitite glavu

Istraživanja su pokazala da umjerene do teške ozljede glave ili opetovani udarci u glavu mogu povećati rizik od nastanka demencije u kasnijem životu.

Najbolji pristup je prvenstveno zaštititi glavu i izbjeći ozljede.

- Nosite kacigu i odgovarajuću zaštitnu opremu tijekom sportskih ili rekreacijskih aktivnosti, uključujući vožnju bicikla, skutera ili motocikla.
- Vežite sigurnosni pojas kada putujete bilo kojim motornim vozilom.
- Poštujte prometne propise i nemojte voziti nakon konzumiranja droga ili alkohola.
- Budite posebno oprezni na skliskim površinama.
- Smanjite rizik od spoticanja ili padova unutar i izvan kuće.





Paziti na svoj um

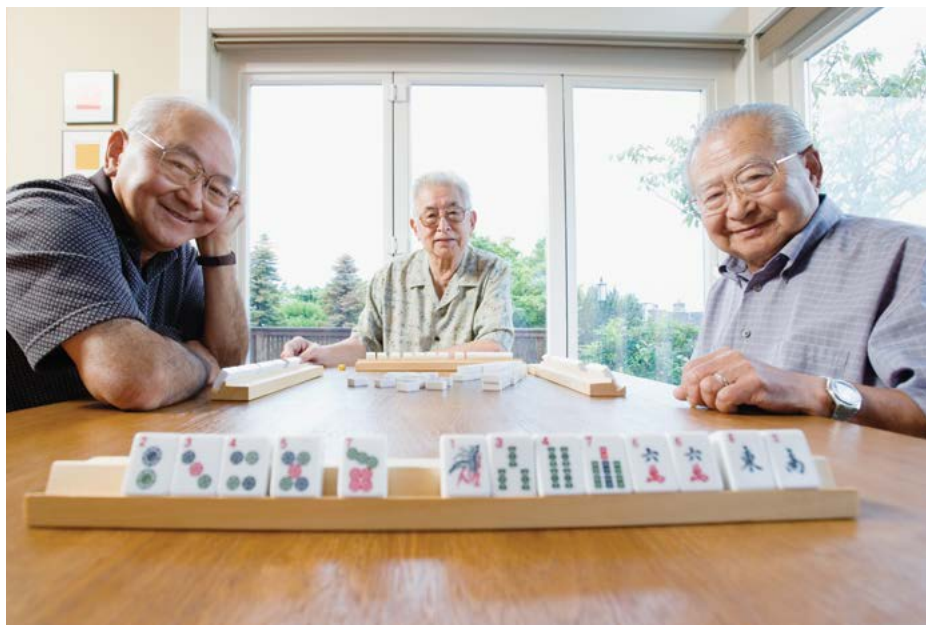
Održavanje mozga stimuliranim i aktivnim iznimno je važno za naše kognitivno zdravlje.

Istraživanje je pokazalo da je ovisno o vrstama aktivnosti koje obavljamo, stupnju u kojem nas aktivnosti mentalno i društveno angažiraju i njihovoj učestalosti moguće:

- Izgraditi rezervu mozga kako bi se mozak mogao bolje nositi i nastaviti ispravno funkcionirati ako se bilo koja moždana stanica ošteti ili odumre.
- Izgraditi neuroplastičnost mozga putem rasta novih moždanih stanica, poboljšanih veza između postojećih moždanih stanica i poboljšanih mreža koje se nalaze oko moždanih stanica i koje ih podupiru.

Nikada nije kasno da promijenimo svoj mozak!

Nekad smo mislili da „starog psa ne možeš naučiti novim trikovima”. Međutim, istraživanja u posljednjih 15 godina su pokazala da se mozak može prilagođavati i mijenjati u svim životnim razdobljima, čak i u kasnijoj dobi.



Načini za jačanje mentalne aktivnosti

Vježbajte mozak

Mentalna stimulacija i novo učenje su povezani sa smanjenim rizikom od demencije.

Neke aktivnosti koje vježbaju mozak su:

- čitanje
- križaljke
- slikanje
- šivanje
- izrada stolarije
- kuhanje
- sviranje instrumenta
- korištenje tehnologije.

Važno je mijenjati aktivnosti i raditi ih često.

Sudjelujte u društvenim aktivnostima

Društvena interakcija doprinosi boljem blagostanju i smanjuje osjećaj usamljenosti ili depresije. Može smanjiti rizik od kognitivnog propadanja.

Važno je pronaći načine za druženje:

- Recite „zdravo” ili prijateljski razgovarajte s ljudima koje vidite tijekom dana.
- Razgovarajte s prijateljima telefonom ili osobno.
- Pridružite se grupnoj aktivnosti u lokalnom vijeću (općini), umjetničkoj galeriji ili muzeju.
- Pridružite se aktivnostima preko organizacija kao što su Men's Shed Association i Volunteering Australia.

Isprobajte nešto novo!

Aktivnosti koje su nove, inovativne ili na neki način izazovne zahtijevaju više mentalnog napora i stimulacije mozga.



Uspostavite kontrolu nad svojim raspoloženjem

Svatko s vremena na vrijeme doživi promjene raspoloženja. Ali uporni ili jaki osjećaj tuge ili gubitak užitka u vašim uobičajenim aktivnostima mogu ukazivati na depresiju.

Kod starijih osoba se često javlja više fizičkih i bihevioralnih simptoma, kao što su:

- poteškoće sa spavanjem
- umor
- vrtoglavica
- promjene apetita
- kognitivni problemi (zaboravnost ili loša koncentracija).

Povijest depresije je također važan faktor rizika u nastanku demencije u kasnijem životu.

Oko 75% starijih osoba s depresijom će imati blago kognitivno oštećenje koje utječe na njihovo pamćenje, brzinu razmišljanja, planiranje, rješavanje problema i donošenje odluka.

Ako imate simptome depresije, trebali biste zatražiti savjet od liječnika o dijagnozi i kontroliranju bolesti.

Važno je zapamtiti da se depresija može liječiti psihološkom intervencijom, lijekovima ili kombinacijom oba.

Mentalno blagostanje i zdravlje mozga su važni. Depresija je ozbiljno stanje i postoje medicinski stručnjaci koji su spremni pomoći vam.

Stvaranje i održavanje zdravih navika

Male promjene načina života za poboljšanje zdravlja srca, tijela i uma doprinose zaštiti zdravlja mozga i smanjenju rizika od nastanka demencije.

Nikada nije kasno za promjene. Najvažnije je zaključiti što vam odgovara, a zatim napraviti plan kojeg se možete držati.

Sve skupa

Postavite sebi ciljeve. Uvedite promjene koje se odnose na određeni cilj. Možete imati više od jednog cilja u isto vrijeme i usput mijenjati svoje ciljeve.

Počnite jednostavno. Postupno uvodite promjene, sve dok vam novo ponašanje ne pređe u naviku. Pokušaj da se previše stvari odjednom promijeni često nije realan i nije održiv.

Nadograđujte na ono što već znate. Ugradite nova ponašanja u svoju postojeću rutinu, umjesto da počinjete od nule.

Zatražite pomoć. Podijelite svoje ciljeve s prijateljima i obitelji kako biste ostali odgovorni i motivirani.

Odaberite aktivnosti u kojima uživate.

Odaberite aktivnost koju volite i koja vas zanima kako biste povećali motivaciju i lakše postigli svoj cilj.

Pratite svoj napredak. S vremena na vrijeme provjerite svoje ciljeve. Praćenje napretka vam može pomoći da ostanete motivirani. Nemojte se obeshrabriti ako je napredak sporiji nego što biste željeli.

Koristite nagrade. Uvedite male stvari koje će vam služiti kao poticaj za održavanje motivacije.

Čak i s dijagnozom demencije, briga o srcu, tijelu i umu je neophodna. Način života koji je zdrav za mozak može:

- pomoći u kontroliranju simptoma demencije
- pomoći da što duže dobro živite i ako imate demenciju
- usporiti napredovanje bolesti.

Što trebate učiniti ako ste zabrinuti

Ako ste zabrinuti ili imate pitanja o zdravlju mozga, na raspolaganju su vam brojni resursi za pomoć.

Naučite nešto više o znakovima i simptomima

Preuzmite ili zatražite primjerak brošure koju je izdala organizacija Dementia Australia pod naslovom Ako vas brine pamćenje (Worried about your memory). Posjetite dementia.org.au/worried-about-your-memory

Razgovarajte sa svojim liječnikom

Posjetite svog liječnika kako biste razgovarali o svim poteškoćama s pamćenjem ili razmišljanjem. Demencija se može dijagnosticirati samo sveobuhvatnom medicinskom procjenom.

Nazovite Nacionalnu telefonsku službu za pomoć osobama s demencijom (National Dementia Helpline)

Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom pruža besplatne i povjerljive usluge. U službi rade brižni i iskusni stručnjaci s kojima možete razgovarati o zabrinutosti koju vam stvara demencija i gubitak pamćenja, kako kod vas, tako i kod drugih osoba u vašem okruženju.

Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: **1800 100 500**

Web stranica: dementia.org.au

Korisne web stranice

- dementia.org.au
- eatforhealth.gov.au
- alcohol.gov.au
- quitnow.gov.au
- lifeline.org.au
- heartfoundation.org.au
- beyondblue.org.au

Za dodatne informacije o zdravlju mozga i smanjenju rizika od demencije, pogledajte dementia.org.au/risk-reduction

Brain Track

Check your
brain health

Explore fun, free games and activities on the BrainTrack app.



Download now



Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom (National Dementia Helpline)

1800 100 500



Za pomoć tumača,
nazovite **131 450**

Nadite nas preko interneta
dementia.org.au



Dementia Australia zahvaljuje na financiranju australske vlade, državnih i teritorijalnih vlada, te na velikodušnoj financijskoj potpori pojedinaca i organizacija.

Nacionalnu telefonsku službu za pomoć osobama s demencijom financira australska vlada

© Dementia Australia 2022 / 20081 / Listopad 2022.